
Περιεχόμενα

<i>Συνάντηση με τη συγγραφέα</i>	ix
<i>Πρόλογος</i>	xi
<i>Έχετε μόνο ένα λεπτό;</i>	xiv
<i>Έχετε μόνο πέντε λεπτά;</i>	xvi
<i>Έχετε μόνο δέκα λεπτά;</i>	xviii
<i>Εισαγωγή</i>	xxiii
1. Η αλλαγή από το παιδί στον έφηβο	1
Οι σωματικές αλλαγές	1
Οι σωματικές αλλαγές – προετοιμαστείτε	6
Οι γονείς και η σεξουαλική αγωγή	26
Ο νόμος και οι έφηβοι	28
Συναισθηματικές αλλαγές	32
Διαμορφώνοντας τις δικές τους πεποιθήσεις	41
Κοινωνικές αλλαγές	43
2. Τι χρειάζονται οι έφηβοι;	50
Η νέα κατάσταση	50
Ο χρόνος με την οικογένεια	53
Η χρήση της τεχνολογίας	55
Υγεία και καλή σωματική κατάσταση	55
Ανάγκη για νέους κανόνες	57
«Χρήσιμη προσοχή»	59
Αφήστε τους να μάθουν από τα λάθη τους	63
Αφιερώστε χρόνο στον έφηβο	69
3. Κατανοώντας τη συμπεριφορά των εφήβων	78
Γιατί οι έφηβοι συμπεριφέρονται άσχημα;	79
Κατανοώντας τα αίτια της συμπεριφοράς	82
Αντιμετωπίζοντας τη σύγκρουση	90
Αντιμετωπίζοντας τον θυμό	96
4. Επικοινωνία	106
Η σημασία της επικοινωνίας	106
Ενθαρρύνοντας τον έφηβο να επικοινωνήσει	115

Γεφυρώνοντας το επικοινωνιακό χάσμα	119
Οι κανόνες της σωστής επικοινωνίας	123
5. Κάνοντας διάλογο, διαπραγματεύσεις και συμβιβασμούς	130
Ορθώνοντας εμπόδια	131
Ενεργητική ακρόαση	131
Αντανεκλαστική ακρόαση	132
Διαπραγματεύσεις κι εποικοδομητικές διαφωνίες	139
Ανταποκρινόμενοι με χρήσιμο τρόπο	144
6. Τίνος πρόβλημα είναι αυτό;	153
Τι σημαίνει «ποιος έχει το πρόβλημα» και πώς μπορεί να μας βοηθήσει;	154
Επιλύοντας τα δικά τους προβλήματα	156
Τι βοηθά, τι εμποδίζει;	161
7. Θέματα σύγκρουσης	166
Τι βρίσκεται πίσω από τη σύγκρουση;	166
Επιλέξτε τις μάχες σας	167
Σύγκρουση για τις πεποιθήσεις και τις αξίες	168
Φίλοι	170
Τα πάρτι	172
Εμφάνιση	173
Καθαριότητα	175
Καθήκοντα	177
Η χρήση της τεχνολογίας	179
Τα χρήματα κι «η Τράπεζα της Μαμάς και του Μπαμπά»	184
Διατροφή	188
Σεξ	190
Ναρκωτικά και αλκοόλ	194
Ροκ εντ ρολ	196
Το διαζύγιο και ο κλονισμός των σχέσεων	197
Σχολείο και εργασίες για το σπίτι	199
Πειθαρχία – έγκλημα και τιμωρία	201
Η επίλυση προβλημάτων – ένα πρόγραμμα έξι σημείων	203

8. Βοηθώντας τον έφηβό σας ν' ανοίξει φτερά	213
Αποχωρισμός και απομάκρυνση	213
Αλλαγή και προσαρμογή	214
Ο κύκλος της εξάρτησης	215
Τα στάδια της παιδικής ηλικίας	220
Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να τους αφήσετε ελεύθερους;	222
9. Φροντίζοντας τον εαυτό σας	227
Οι ανάγκες σας	227
Η σπουδαιότητα της φροντίδας του εαυτού σας	229
Κάνοντας την προσωπική σας σχέση αποτελεσματική	231
Περαιτέρω βοήθεια	237
Ευρετήριο	247